

13.016 Karfiolové placky

100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol čerstvý			15,00	12,00	18,00	14,40	24,00	19,20
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia			30	1,50	35	1,75	40	2,00
syr tvrdý			1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
múka hladká			1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
olej			2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
hmotnosť porcie v g			140		170		220	

Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäka v slanej vode. Necháme odkvapať, pokrájame nadrobno, pridáme vymiešané vajcia so soľou, postrúhaný syr a múku. Lyžicou alebo naberačkou vkladáme do rozohriateho oleja menšie kôpky, ktoré rozotrieme na placky a opečieme po oboch stranách do ružova.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	130 ₂	325	7,42	26,9 ₀	12,9	10,5	3,6	150,3	1,2	0,05 ₅	0,1	0,2	70,4	0,8
C	151 ₃	373	8,99	30,1	14,7	12,8	4,3	181,2	1,4	0,06 ₇	0,2	0,2	84,5	1,0
D	193 ₆	484	11,5 ₂	37,8	18,4	17,0	5,8	231,1	1,8	0,08 ₃	0,2	0,3	112,6	1,4